

月	火	水	木	金		
<p>☆郷土料理、地場産物は<b>太字</b>になっています。 ☆毎月19日は食育の日です。</p> <p><b>地場産物</b></p> <p>☆天候や生育状況により八百屋さんからの納品になる場合があります。</p> <p>コシヒカリ、豆腐、厚揚げ、青大豆</p> <p><b>みどり野菜部会から</b> 白菜、大根、長ねぎ、キャベツ、パセリ</p> <p><b>JA北越後から</b> ごぼう、にんじん、さといも、ヤーコン、りんごジャム、えのきたけ、キャベツ、長もやし、あやめみそ</p> <p>※献立は都合により変更になることがあります。</p>			<p>19日は セレクトクリスマスケーキです☆ 19日のエネルギー欄の数字には、ケーキのエネルギーが含まれていません。それぞれ自分</p> <p><b>純生ロールホワイト</b> 104kcal</p> <p><b>純生ロールチョコ</b> 104kcal</p> <p><b>米粉のいちごケーキ</b> 90kcal</p> <p>お楽しみに!</p>		<p>日付 給食のない学校・学年 その他の連絡</p> <p>1 猿橋小6の4なし</p>	<p>ごはん セルフツナそぼろ丼の具 白菜の昆布和え みそけんちん汁 牛乳 【幼】青りんごゼリー</p>
			<p>黄色の食品 (熱や力になる食品)</p>	<p>ごはん、砂糖、油、じゃがいも</p>		
			<p>赤色の食品 (体をつくる食品)</p>	<p>ツナ缶、<b>青大豆</b>、昆布、<b>豆腐</b>、大豆、<b>あやめみそ</b>、牛乳</p>		
			<p>緑色の食品 (体の調子を整える食品)</p>	<p>しょうが、玉ねぎ、<b>にんじん</b>、<b>白菜</b>、きゅうり、<b>ごぼう</b>、<b>大根</b>、こんにゃく、<b>長ねぎ</b></p>		
			<p>エネルギー</p>	<p>小: 612 kcal 中: 751 kcal</p>		
4 猿橋小なし 御免町幼稚園なし	5	6	7	8 御免町小リクエスト献立		
<p>中華丼 (麦ごはん) 海藻サラダ 牛乳 【小中】ル レクチエタルト 【幼保】柿</p>	<p>ごはん ししゃもフライ 切り干し大根の焼きそば風炒め 打ち豆のみそ汁 牛乳</p>	<p>中華めん みそコーンラーメンスープ 大学ナッツいも もやしの中華和え 牛乳</p>	<p>ごはん 卵焼き きりざい 肉みそおでん 牛乳</p>	<p>コーンライス 照り焼きチキン ポテトサラダ ミネストローネ 【小中】牛乳、レモンシャーベット 【幼保】野菜ジュース</p>		
<p>ごはん、麦、油、砂糖、ごま、小麦粉、マーガリン、米粉</p>	<p>ごはん、パン粉、小麦粉、油、さといも</p>	<p>中華めん、さつまいも、水あめ、砂糖、黒砂糖、ごま、アーモンド、油</p>	<p>ごはん、砂糖、油、でん粉、ごま、<b>さといも</b></p>	<p>ごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、マカロニ</p>		
<p>豚肉、えび、いか、うずら卵、わかめ、茎わかめ、牛乳、豆乳</p>	<p>ししゃも、豚肉、ちくわ、あおのり、<b>厚揚げ</b>、打ち豆、<b>あやめみそ</b>、牛乳</p>	<p>鶏肉、なると、みそ、牛乳</p>	<p>卵、納豆、チーズ、鶏肉、みそ、ちくわ、<b>厚揚げ</b>、昆布、牛乳</p>	<p>鶏肉、あさり、白いんげん豆、牛乳</p>		
<p>しょうが、<b>にんじん</b>、玉ねぎ、たけのこ缶、<b>白菜</b>、きくらげ、チンゲン菜、<b>キャベツ</b>、きゅうり、コーン缶、ルレクチエ果汁</p>	<p>切り干し大根、<b>キャベツ</b>、<b>にんじん</b>、ピーマン、<b>大根</b>、<b>長ねぎ</b></p>	<p>もやし、大豆もやし、きゅうり、<b>にんじん</b>、しょうが、<b>にんにく</b>、コーン缶、メンマ、<b>キャベツ</b>、干しいたけ、<b>長ねぎ</b>、にら</p>	<p>たくあん、小松菜、<b>大根</b>、<b>にんじん</b>、こんにゃく</p>	<p>コーン缶、きゅうり、<b>にんじん</b>、<b>にんにく</b>、玉ねぎ、セロリー、<b>大根</b>、トマト缶、<b>パセリ</b>、レモン果汁</p>		
<p>小: 650 kcal 中: 763 kcal</p>	<p>小: 649 kcal 中: 793 kcal</p>	<p>小: 682 kcal 中: 828 kcal</p>	<p>小: 666 kcal 中: 809 kcal</p>	<p>小: 721 kcal 中: 839 kcal</p>		
11 西園幼稚園なし	12	13	14	15		
<p>ポークカレーライス (麦ごはん) ヤーコンのツナマヨサラダ 牛乳 りんご</p>	<p>ごはん セルフ牛丼の具 ブロッコリーのおかか和え ごまみそ汁 牛乳</p>	<p>食パン りんごジャム かぼちゃグラタン 白菜のフレンチサラダ コンソメスープ 牛乳</p>	<p>ごはん さばのおろしソースかけ 茎わかめのきんぴら 沢煮椀 牛乳 みかん</p>	<p>菜めし えびと大豆の揚げがらめ ごま酢和え みそかきたま汁 牛乳</p>		
<p>ごはん、麦、ノンエッグマヨネーズ、油、じゃがいも、カレールウ</p>	<p>ごはん、砂糖、<b>さといも</b>、ごま</p>	<p>食パン、砂糖、米粉、油、でん粉、パン粉、じゃがいも</p>	<p>ごはん、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、春雨</p>	<p>ごはん、油、砂糖、ごま、じゃがいも、でん粉</p>		
<p>ツナ缶、豚肉、大豆、チーズ、牛乳</p>	<p>牛肉、かつおぶし、<b>厚揚げ</b>、<b>あやめみそ</b>、牛乳</p>	<p>豆乳、鶏肉、牛乳</p>	<p>さば、茎わかめ、さつまいも揚げ、かまぼこ、牛乳</p>	<p>えび、大豆、<b>豆腐</b>、<b>あやめみそ</b>、卵、牛乳</p>		
<p>ヤーコン、<b>キャベツ</b>、きゅうり、コーン缶、<b>にんにく</b>、しょうが、玉ねぎ、<b>にんじん</b>、チャツネ、りんご</p>	<p>玉ねぎ、<b>ごぼう</b>、こんにゃく、しょうが、ブロッコリー、<b>キャベツ</b>、<b>にんじん</b>、<b>大根</b>、<b>長ねぎ</b></p>	<p><b>りんご</b>、かぼちゃ、<b>白菜</b>、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、<b>にんじん</b>、しめじ、<b>パセリ</b></p>	<p><b>大根</b>、<b>ごぼう</b>、<b>にんじん</b>、こんにゃく、唐辛子、干しいたけ、たけのこ、<b>長ねぎ</b>、さやえんどう、みかん</p>	<p>青菜、小松菜、もやし、<b>にんじん</b>、<b>えのきたけ</b>、<b>長ねぎ</b></p>		
<p>小: 691 kcal 中: 851 kcal</p>	<p>小: 715 kcal 中: 886 kcal</p>	<p>小: 608 kcal 中: 748 kcal</p>	<p>小: 673 kcal 中: 831 kcal</p>	<p>小: 625 kcal 中: 762 kcal</p>		
18 食育の日献立	19 クリスマス献立 佐々木小、御免町幼最終日	20 猿橋小、住吉小、 御免町小最終日	21 猿橋中、西園幼保最終日	22 佐々木中最終日		
<p>ごはん 柳かれいの野菜あんかけ オータムポエムののり酢和え <b>冬の小煮物</b> 牛乳 みかんゼリー</p>	<p>ケチャップライス チキンのマーマレード焼き ツリーサラダ ミルクスープ 【小中】牛乳、セレクトクリスマスケーキ 【幼】クリスマスケーキ</p>	<p>ゆでうどん ツナカレー南蛮スープ さつまいものみたらしあんかけ 大根サラダ 牛乳</p>	<p>ごはん さわらの幽庵焼き たくあん和え かぼちゃ団子のほうとう風汁 牛乳</p>	<p>ひじきの炊き込みごはん 手作り松風焼き アーモンドびたし 大根のみそ汁 牛乳</p>		
<p>ごはん、でん粉、油、砂糖、<b>さといも</b></p>	<p>ごはん、マーマレード、砂糖、油、じゃがいも、ホワイトルウ</p>	<p>うどん、さつまいも、砂糖、でん粉、油、カレールウ</p>	<p>ごはん、砂糖、ごま、じゃがいも、でん粉</p>	<p>ごはん、油、パン粉、砂糖、ごま、アーモンド、さといも</p>		
<p>ヤナギカレイ、ツナ缶、のり、鶏肉、かまぼこ、牛乳</p>	<p>鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、牛乳、脱脂粉乳</p>	<p>かまぼこ、ツナ缶、油揚げ、牛乳</p>	<p>さわら、鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳</p>	<p>ひじき、油揚げ、鶏肉、豚肉、卵、みそ、<b>豆腐</b>、<b>あやめみそ</b>、牛乳</p>		
<p>玉ねぎ、<b>にんじん</b>、ピーマン、オータムポエム、<b>キャベツ</b>、<b>ごぼう</b>、干しいたけ、こんにゃく、れんこん、なめこ、さやえんどう、<b>長もやし</b>、みかん</p>	<p>玉ねぎ、<b>にんじん</b>、コーン、グリーンピース、しょうが、<b>にんにく</b>、ブロッコリー、<b>キャベツ</b>、赤ピーマン、しめじ、<b>パセリ</b></p>	<p><b>大根</b>、きゅうり、<b>にんじん</b>、玉ねぎ、<b>白菜</b>、干しいたけ、<b>長ねぎ</b></p>	<p>ゆず果汁、たくあん、きゅうり、<b>キャベツ</b>、もやし、<b>ごぼう</b>、<b>にんじん</b>、<b>白菜</b>、干しいたけ、かぼちゃ、<b>長ねぎ</b></p>	<p><b>にんじん</b>、<b>ごぼう</b>、しょうが、玉ねぎ、もやし、小松菜、コーン缶、<b>大根</b>、<b>長ねぎ</b></p>		
<p>小: 604 kcal 中: 718 kcal</p>	<p>小: 601 kcal 中: 710 kcal</p>	<p>小: 713 kcal 中: 867 kcal</p>	<p>中: 773 kcal</p>	<p>中: 789 kcal</p>		